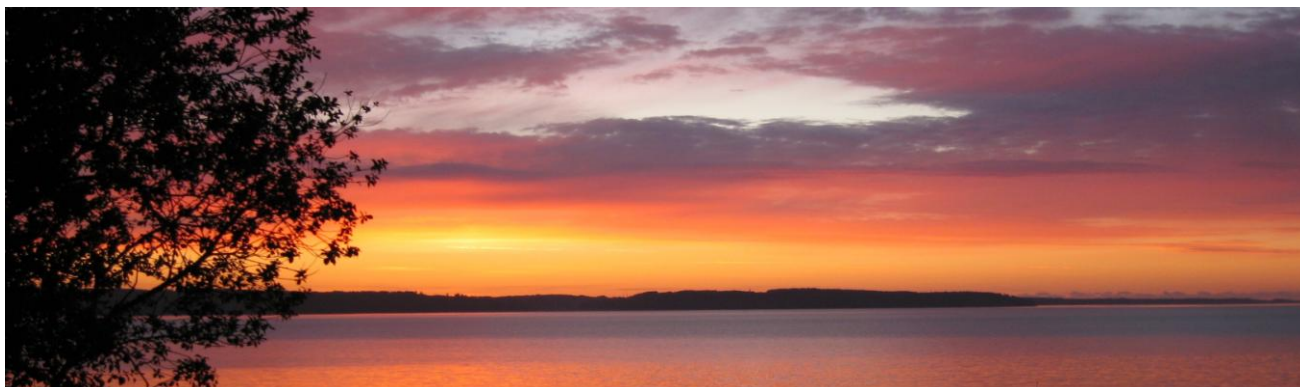


Et kærligt tilbageblik

God meditation lige før sengetid med den forgangne dag i tankerne.



Indledning

Sæt dig godt til rette, træk vejret dybt nogle gange, og lad roen falde over dig.

Bed Gud om at komme og være med dig.

Stil så dig selv og Gud de følgende spørgsmål og dvæl ved dem.

1. spørgsmål

Hvad er jeg taknemmelig for ved den forgangne dag? (Gå dagen igennem fra start til slut i tankerne.)
eller

Hvilke 3 ting er jeg taknemmelig for ved i dag? (Bare dvæl ved de 3 første ting, der dukker op. Lad resten ligge.)

2. spørgsmål

Gud, hvad har Du været særligt glad for ved min dag i dag?

3. spørgsmål

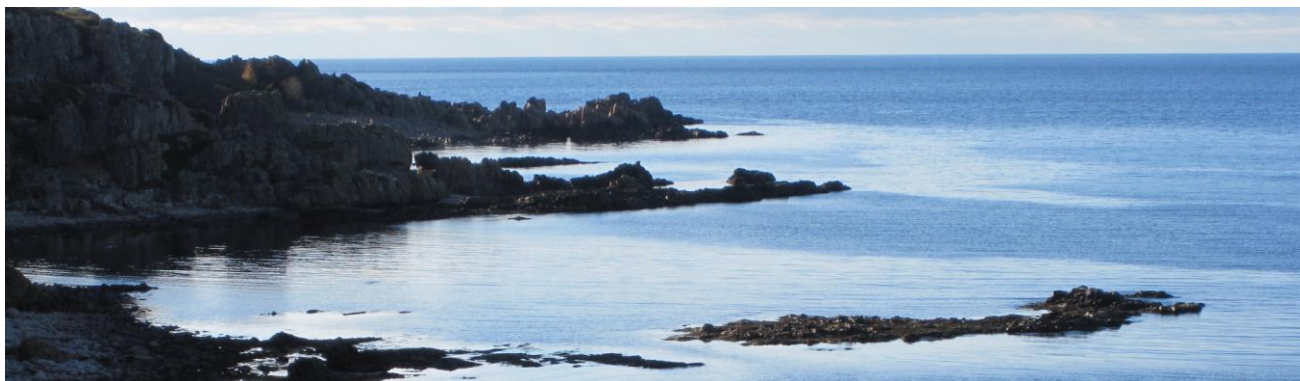
Er der noget, jeg har brug for at bede om tilgivelse for eller at lægge over til Gud?

4. spørgsmål

Er der noget ved dagen i morgen, jeg glæder mig til, eller gerne vil bede Gud om hjælp til?

Afslutning

Tak Gud for dagen, Hans gaver og Hans nærvær, og læg morgendagen over til Ham.



Inspireret af Inge Merete Gross' "Det glædelige tilbageblik" side 168 i bogen "Træd nye spor" og af "Dagens kærlige tilbageblik" af Ignatius af Loyola (findes blandt ressourcerne på www.aandeligmedvandring.dk).